

La Pizza de Pete

Sirve: 48 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Muffins Ingleses, trigo integral, en mitad		24
Salsa de tomate o de espagueti		12 tazas
Brócoli, finamente picado		6 tazas
Habas, frijoles negros o frijoles blancos (Frijoles Norteños)		12 tazas
Pimientos rojos, cortados en cubitos		3 tazas
Cebollas, cortadas en cubitos		3 tazas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	116
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	4 mg
Sodio	258 mg
Total de Carbohidrato	20 g
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

	Queso Mozzarella, reducido en grasa	12 cda
Oregano		

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Parta los muffins Ingleses a la mitad. Si lo desea, primero tuéstelos ligeramente.
3. Agregue los ingredientes en el orden que han sido listados.
4. Hornee por 10 minutos.

Notas

Consejos para Servir:

Experimente usando diferentes vegetales que han sobrado de otra comida. También puede cubrir esta pizza con pollo en vez de frijoles.

Origen: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care, Delaware Team Nutrition